

WYCHOWANIE FIZYCZNE

dla IV etapu edukacyjnego (w cyklu 290 godzin)

III klasa (dziewczęta)
Zasadniczej Szkoły Zawodowej

mgr Sławomir Ceglarek
nauczyciel Zespołu Szkół
w Krzywiniu

2018-2019

Cel główny:

- wdrażanie do dbałości o sprawność fizyczną i prawidłowy rozwój, do troski o zdrowie swoje i innych,
- przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Etapowe cele kształcenia i wychowania:

- a) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie,
- b) działanie jako odbiorca sportu
- c) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia
- d) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

na podstawie „Koncepcji edukacji fizycznej” Szkoły ponadgimnazjalne - Urszuli Kierczak

Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
1.	Zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego. Materiał nauczania, system oceniania. Ocena własnej sprawności fizycznej.	Świadome podejmowanie wysiłku w celu uzyskania założonych wyników. Samoocena uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań dla ich zdobycia. Obiektywna ocena swojej aktywności fizycznej oraz możliwości i umiejętności ruchowych. Odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało. Etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących. Podejmowanie dojrzałych i przemyślanych decyzji.	Ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość, gibkość i orientację. Zestawy ćwiczeń kształtujące poszczególne partie mięśniowe. Umiejętność odmowy i przeciwstawienie się presji otoczenia, asertywność. Wykorzystanie wiedzy i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.	Zasady bezpiecznego udziału w zajęciach ruchowych. Sposoby kontroli, kształtowania i samooceny sprawności fizycznej, próby sprawności według wybranego testu. Szkodliwe skutki używania sterydów i środków dopingujących dla zwiększenia masy mięśniowej. Sposoby odmowy i sprzeciwu wobec presji do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia. Miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla ćwiczeń fizycznych (siłownie, ścieżki zdrowia, tereny sportowe itp.).
2.	Samoocena i porównanie uzyskanych wyników.			
3.	Kształtowanie sprawności kondycyjnej.			
4.	Szkodliwość stosowania środków anabolicznych.			
5.	Doskonalenie odbićtenisa stołowego.			

Poziom podstawowy -uczeń:			Poziom rozszerzony -uczeń:		
postawa	Umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Swiadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich osiągnięcia. Obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało. Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących. Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze	Potrąfi poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość, gibkość i orientację z wykorzystaniem sprzętu. Potrąfi się przeciwstawić presji otoczenia, zachowuje się asertywnie.	Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach ruchowych. Wie, jakie są sposoby kontroli, kształtowania i samooceny sprawności fizycznej, zna próby sprawności wybranego testu. Wie, jakie są szkodliwe skutki używania sterydów i środków dopingujących dla zwiększenia masy mięśniowej. Potrąfi wskazać miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do ćwiczeń	Systematycznie doskonali swoje umiejętności samooceny i samoontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego i umiejętności ruchowych. Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze zdrowiem swoim i swoich najbliższych.	Umie zaplanować własny rozwój. Potrąfi opracować i wykonać zestawy ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśniowe. Wykorzystuje wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.	Zna i wykorzystuje sposoby odmowy i sprzeciwu wobec presji używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia. Wykorzystuje miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do ćwiczeń fizycznych i rekreacji (siłownie, ścieżki zdrowia, tereny sportowe itp.).

swoim zdrowiem.		fizycznych (siłownie, ścieżki zdrowia, tereny sportowe itp.).			
-----------------	--	---	--	--	--

Cykl 2. Lekkoatletyka - biegi, skoki, rzuty

Nr lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
6.	Biegi długodystansowe, jogging.	Świadome podejmowanie wysiłku fizycznego, pokonanie własnych słabości miarą sukcesu. Przestrzeganie zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym, problem dopingiu. Zaangażowanie w wykonywanie zadań z dokładnością i rzetelnością. Uczciwość werdyktów sędziowskich. Zasada fair play w konkurencjach lekkoatletycznych. Rzetelność pomiarów i obiektywizm decyzji sędziowskich. Uczciwość sportowca i sędziego. Samoocena osiągniętych wyników i możliwości ich poprawy.	Cwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Technika biegu na dłuższym dystansie. Regulowanie tempa biegu. Umiejętność oceny reakcji własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. Skoki dosiężne. Skoki przez różne przeszkody. Odmierzanie rozbiegu skoku wzwyż, odbicie, przechodzenie poprzeczki i lądowanie. Pchnięcie kulą z ustawienia przodem i bokiem.	Zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku. Rodzaje dyscyplin lekkoatletycznych. Sposoby lądowania na zeskoku do skoku wzwyż. Urządzenia i sprzęt w konkurencjach lekkoatletycznych. Wiarygodne źródła informacji dotyczące zdrowia i sportu. Krytyczna analiza informacji medialnych. Osiągnięcia polskich lekkoatletów.
7.	Technika biegu, rozłożenie sił. Reakcja organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.			
8.	Skok wzwyż. Rozbieg i odbicie. Przechodzenie poprzeczki i lądowanie. Bezpieczeństwo w czasie zajęć.			
9.	Pchnięcie kulą z ustawienia przodem i bokiem. Zdrowie a sport. Samoocena i samoasekuracja.			

Poziom podstawowy -uczeń:			Poziom rozszerzony -uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, pokonuje własne słabości. Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym. Neguje stosowanie środków dopingujących. Z pełnym zaangażowaniem wypełnia swoje zadania, jest dokładny i rzetelny. Jest uczciwy w swoich	Opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb. Potrafi dobrać i wykonać poprawnie ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.	Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku. Wie, jakie są rodzaje dyscyplin lekkoatletycznych. Wiarygodne źródła informacji dotyczące zdrowia i sportu. Krytyczna analiza	Wykorzystuje rekreacyjne i zdrowotne walory lekkiej atletyki do rozwijania wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowania ambicji, doskonalenia sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcjonalnej. Rozumie, że sukcesem	Rzetelnie dokonuje samooceny osiągniętych wyników i wskazuje sposoby i możliwości ich poprawy. Potrafi wskazać reakcje organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od stopnia intensywności. Wykorzystuje poznane elementy techniki w rywalizacji sportowej. W formie projektu przygotowuje i prezentuje informacje o	Zna zasady bezpiecznego wykorzystania urządzeń i sprzętu w konkurencjach lekkoatletycznych. Potrafi samodzielnie selekcjonować i krytycznie oceniać informacje z różnorodnych źródeł.

werdyktach sędziowskich. Przestrzega zasady fair play w rywalizacji sportowej.	Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej.	informacji medialnych. Wymienia osiągnięcia polskich lekkoatletów.	jest pokonanie własnych słabości. Jest rzetelnym oraz uczciwym zawodnikiem i sędzią.	polskiej lekkoatletyce.	
--	--	--	--	-------------------------	--

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka - fair play w zespołowych grach kontaktowych

Nr Lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
10.	Wykorzystanie opanowanych elementów techniki-piłka ręczna.	Współpraca i współdziałanie wszystkich członków zespołu. Podporządkowanie się ustaleniom i decyzjom sędziego, kapitana zespołu i trenera. Właściwe zachowanie się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki - czysta gra i kulturalny doping.	Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grach sportowych i rekreacyjnych. Gry i ćwiczenia z elementami koszykówki i piłki ręcznej. Prowadzenie piłki, rzuty, chwyt, podania. Rozgrywanie piłki w zespole. Współdziałanie w kryciu przeciwników. Uwalnianie partnera za pomocą zastron.	Przepisy gry właściwej i różnorodnych odmian rekreacyjnych. Sędziowanie, gesty sędziowskie. Relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem. Zasady współdziałania zespołowego. Sposoby wykonywania podań i chwytów, kozłowania oraz rzutów na bramkę w zespołach. Znajomość zespołów piłki koszykowej i ręcznej w kraju i na świecie.
11.	Wykorzystanie opanowanych elementów techniki-koszykówka.			
12.	Gry i zabawy w grach kontaktowych.			
13.	Sport a zdrowie.			
14.	Rekreacyjne formy koszykówki.			
15.	Rekreacyjne formy piłki ręcznej.			
16.	Sport profesjonalny a sport dla wszystkich.			

Poziom podstawowy -uczeń:			Poziom rozszerzony -uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Współpracuje i współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Podporządkowuje się ustaleniom i decyzjom sędziego, kapitana zespołu i trenera. Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.	Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.	Zna przepisy gry właściwej i różnorodnych odmian rekreacyjnych. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem. Zna zasady współdziałania zespołowego. Zna zespoły piłki koszykowej i ręcznej w kraju i na świecie.	Panuje nad emocjami potrafi przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi. W konstruktywny sposób radzi sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.	Potrafi wykorzystać opanowane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej.	Potrafi wykorzystać w praktyce, pełniąc rolę sędziego i organizatora, przepisy gry i zasady organizacji rozgrywek. Zna bieżące wydarzenia sportowe związane z koszykówką i piłką ręczną.

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne - sprawność, wytrwałość i konsekwencja

Nr Lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
17.	Ćwiczenia kształtujące. Dobór ćwiczeń w zależności od wieku, płci, trybu życia.	Systematyczne, dobrowolne i świadome podejmowanie wysiłku fizycznego. Pomoc i zaufanie do partnera ćwiczeń. Dostosowanie ćwiczeń do możliwości współpartnera. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Wypoczynek a rodzaj wykonywanej pracy.	Ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze. Obliczenie i interpretacja wskaźnika wagi-wzrostowego BMI. Samodzielny dobór ćwiczeń w zależności od zadania. Ćwiczenia kompensacyjne i korekcyjne. Sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia. Wykorzystanie w praktycznym działaniu opanowanych elementów techniki ćwiczeń gimnastycznych. Planowanie zadań ruchowych.	Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, sposoby zapobiegania im. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń na gimnastycznych. Znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i urody. Samocena własnych możliwości. Zestawy ćwiczeń na poszczególnych przyrządach gimnastycznych i technika ich wykonania. Gimnastyka poranna, prawidłowa sylwetka, ćwiczenia kompensacyjne i korekcyjne.
18.	Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu.			
19.	Stanie na rękach.			
20.	Przewroty.			
21.	Przerzuty. Piramidy dwójkowe i trójkowe.			
22.	Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych. Układy ćwiczeń na równoważni lub wolne.			
23.	Pomiar i kontrola masy ciała. BMI.			

Poziom podstawowy -uczeń:			Poziom rozszerzony -uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Systematyczne, dobrowolne i świadome podejmuje wysiłek fizyczny. Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera. Wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Właściwie dobiera rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze. Wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagi-wzrostowy BMI. Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania. Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia. Wykorzystuje w praktycznym działaniu opanowane elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych.	Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają codzienne ćwiczenia gimnastyczne. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.	Kreuje zachowania prozdrowotne. Jest wytrwały i konsekwentny w podejmowanych działaniach na rzecz zdrowia i harmonijnego rozwoju fizycznego własnego i innych.	Potrafi ułożyć i wykonać odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych. Umie określić wskazania i przeciwwskazania dotyczące stylu życia, w tym aktywności fizycznej i odżywiania, w zależności od BMI osoby. Potrafi zaplanować zadania ruchowe w zależności od potrzeb.	Wie, jakie jest znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i urody. Zna przykładowe zestawy ćwiczeń na poszczególnych przyrządach gimnastycznych i technikę ich wykonania.

Cykl 5. Piłka siatkowa - współpraca i współdziałanie

Nr Lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
24.	Rekreacyjne formy z elementami siatkówki.	Współpraca i współdziałanie w zespole. Podporządkowanie się decyzjom trenera i kapitana zespołu. Wzajemna pomoc i motywacja w podejmowaniu zespołowego wysiłku. Właściwe zachowanie się w sytuacjach spornych - kultura dyskusji, kultura kibicowania. Uświadomienie związku między zdrowiem a środowiskiem.	Zastosowanie poznanych elementów techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej. Współdziałanie w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki. Organizacja turnieju szkolnego, przepisy gry, sędziowanie zawodów.	Warunki środowiska sprzyjającego zdrowiu. Zasady współdziałania zespołowego. Współdziałanie sędziów podczas sędziowania zawodów, gestykulacja sędziego. Zasady organizacji i systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Polska i światowa liga siatkówki, drużyny i ich osiągnięcia.
25.	Doskonalenie działania zespołowego oraz umiejętności podejmowania decyzji-siatkówka.			
26.	Rywalizacja sportowa-mini gra w siatkówkę.			
27.	Rywalizacja sportowa-mecz siatkówki.			
28.	Środowisko sprzyjające zdrowiu.			

Poziom podstawowy -uczeń:			Poziom rozszerzony -uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Współpraca i współdziałanie w zespole. Podporządkowanie się decyzjom trenera i kapitana zespołu. Wzajemna pomoc i motywacja w podejmowaniu zespołowego wysiłku. Właściwe zachowanie się w sytuacjach spornych -kultura dyskusji, kultura kibicowania. Uświadomienie związku między zdrowiem a środowiskiem.	Potrafi podejmować decyzje i współpracować w zespole. Potrafi zorganizować turniej szkolny. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.	Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu. Zna i stosuje zasady współdziałania zespołowego. Wie, jakie są systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Zna polską i światową ligę siatkówki, drużyny i ich osiągnięcia.	Jest zainteresowany siatkówką, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w tej dziedzinie.	Współdziała w grze w sytuacji rywalizacji z zastosowaniem poznanych elementów techniki.	Zna przepisy gry i przepisy sędziowania zawodów w stopniu umożliwiającym pełnienie roli organizatora, trenera i sędziego. Na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe związane z piłką siatkową.

Cykl 6. Taniec, ruch i muzyka

Nr Lekcji	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie		
		wychowania	umiejętności	wiadomości
29.	Taniec towarzyski - polonez. Podstawowe kroki i figury taneczne. Ocena rówieśnicza.	Akceptacja odmienności innych. Zrozumienie chorób psychicznych, właściwe zachowanie się względem osób chorych. Ocena własna wykonania zadania i jej konfrontacja z oceną rówieśników. Obiektywna ocena współwiczających.	Polonez, krok podstawowy, figury. Własny układ taneczny w rytmie poloneza. Swobodne improwizacje ruchowe inspirowane muzyką, wyrażanie uczuć w ruchu. Ćwiczenia relaksacyjne.	<i>Przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych społecznie. Powiązanie tradycji i obyczajów regionu z tradycją i kulturą Polski. Zasady kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych.</i>
30.	Ćwiczenia z muzyką. Muzyka i taniec jako forma terapii. Stereotypy w postrzeganiu osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (HIV).	<i>Konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenia sobie z krytyką.</i>	Opracowanie i wykonanie indywidualnie lub w parze dowolnego układu tańca.	

Poziom podstawowy -uczeń:			Poziom rozszerzony -uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Akceptuje odmienność innych. Ma zrozumienie dla osób chorych psychicznie, właściwie zachowuje się względem chorych. Dokonuje samooceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników.	Potrafi wykonać układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego. Umie wykonać swobodne improwizacje ruchowe inspirowane muzyką, wyraża uczucia w ruchu. Zna przykładowe ćwiczenia relaksacyjne.	Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HN/AIDS). Zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych.	Stale rozwija swoje umiejętności rytmiczno--taneczne. Wykorzystuje taniec i ruch z muzyką jako formę odpoczynku, rekreacji i relaksu.	Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń relaksacyjnych.	Wie, na czym polega relaksacyjna i terapeutyczna rola muzyki i tańca. Wie, co to jest trening autogenny. Wskazuje na powiązanie tradycji i obyczajów regionu z tradycją i kulturą Polski.

Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego - siłownia

Nr lekcji	Temat, główne treści zajęć	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie
<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9-11</p> <p>12-16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20-21</p> <p>22-23</p> <p>24-25</p> <p>26-27</p> <p>28-29</p>	<p>Stretching - aktywne rozciąganie.</p> <p>Rozgrzewka i rozciąganie po treningu jako niezbędne części treningu siłowego.</p> <p>Utrwalenie techniki ćwiczeń na przyrządach siłowych .</p> <p>Sposoby wykorzystania przyrządów siłowych .</p> <p>Ocena własnej postawy i siły wybranych mięśni posturalnych oraz dobór ćwiczeń korygujących.</p> <p>Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej i zwiększające ruchomość w stawach barkowych.</p> <p>Ćwiczenia rozciągające i zwiększające ruchomość kręgosłupa.</p> <p>Ćwiczenia rozciągające przykurczone mięśnie pasa biodrowego i nóg.</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające : mięśnie ściągające łopatki, mięśnie grzbietu, osłabione mięśnie nóg.</p> <p>Wzmacnianie siły wybranych grup mięśniowych.</p> <p>Stretching przy muzyce.</p> <p>Samokontrola i samoocena intensywności własnego wysiłku fizycznego. Określenie maksymalnych obciążeń.</p> <p>Ćwiczenia usprawniające funkcjonowanie układu ruchowego.</p> <p>Dieta odżywcza a suplementacja i środki anaboliczne.</p> <p>Poznajemy metodę minimalnych obciążeń w kształtowaniu siły i szybkości.</p> <p>Poznajemy metodę maksymalnych powtórzeń w kształtowaniu siły i wytrzymałości.</p> <p>Poznajemy metodę stosowania ćwiczeń izometrycznych w kształtowaniu siły.</p> <p>Indywidualny dobór ćwiczeń na dane partie mięśniowe do własnego treningu wzmacniającego wybrane grupy mięśniowe. Dobór obciążeń i liczby powtó-</p>	<p>Postaw</p> <p>Promuje zdrowy styl życia : właściwe zachowania zdrowotne, zdrowe odżywianie, aktywny tryb życia wśród rówieśników i w najbliższym otoczeniu . Wykazuje dbałość o prawidłową postawę ciała i świadomą potrzebę dbałości o własne ciało. Zachęca innych do udziału w różnych formach aktywności fizycznej poprzez swój dobry przykład. Docenia wartość ruchu, dostrzega potrzebę i konieczność podejmowania wysiłku fizycznego dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odczuwa radość ruchu. Rozumie odpowiedzialność za własny rozwój i zdrowie</p> <p>Umiejętności</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować organizm do wysiłku siłowego oraz rozciągnąć mięśnie po treningu siłowym. Ma opanowaną technikę ćwiczeń na przyrządach siłowych. Potrafi ocenić własną postawę ciała i siłę mięśni posturalnych oraz dobrać właściwe dla siebie ćwiczenia i rodzaj obciążeń.</p> <p>Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę do samodzielnej organizacji zajęć na siłowni i tworzenia indywidualnych treningów w zależności od potrzeb. Potrafi zaplanować właściwą dietę odżywczą z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.</p>

30	rzeń. Organizacja i przeprowadzenie klasowego turnieju strong woman.	<p>Wiadomości:</p> <p>Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w treningu siłowym. Zna sposoby oceny siły wybranych mięśni posturalnych oraz ćwiczenia korygujące.</p> <p>Opisuje ćwiczenia rozciągające i wzmacniające poszczególne grupy mięśni. Zna metody kształtowania określonych cech motorycznych przez trening siłowy.</p> <p>Zna zasady prawidłowego doboru obciążeń i powtórzeń do własnego treningu.</p> <p>Zna zasady zdrowego, zrównoważonego odżywiania i doboru składników odżywczych do zrównoważonej diety odżywczej.</p>
----	---	--

Plan realizacji zajęć – fakultet z rekreacji

Nr lekcji	Temat, główne treści zajęć	Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie
1 2 3 4-5 6 7 8 9-11	<p>TENIS STOŁOWY:</p> <p>Gry i zabawy z elementami tenisa stołowego.</p> <p>Ćwiczenia oswajające z raketką, poruszanie się w polu gry; przyjęcie i uderzenie bekhendowe i forhendowe.</p> <p>Technika i taktyka gry pojedynczej i podwójnej.</p> <p>Współzawodnictwo w grze, przepisy i zasady sędziowania.</p> <p>BADMINTON:</p> <p>Ćwiczenia oswajające z raketką, technika gry.</p> <p>Odbicia i podania.</p> <p>Doskonalenie wymiany lotki.</p> <p>Współzawodnictwo w grze pojedynczej i parami, sędziowanie.</p>	<p>Postaw:</p> <p>Uczestniczy w różnorodnych formach rekreacji w czasie wolnym.</p> <p>Wypoczywa aktywnie.</p> <p>Jest inicjatorem i organizatorem dla siebie, rodziny i rówieśników różnorodnych form wypoczynku czynnego. Wykorzystuje formy rekreacji, jako sposób wzmocnienia więzi rówieśniczych i rodzinnych.</p> <p>Umiejętności:</p> <p>Ma opanowane podstawowe elementy techniki różnorodnych gier i zabaw sportowych w stopniu pozwalającym na ich rekreacyjne wykorzystanie.</p>

	<p>TENIS ZIEMNY:</p> <p>12 Trzymanie rakiety, praca nóg, poruszanie się po korcie.</p> <p>13 Uderzenie bekhendowe i forhendowe.</p> <p>14 Serwis podstawowy, odbiór serwisu.</p> <p>15-16 Współzawodnictwo w grze.</p> <p>FUTSAL:</p> <p>17 Zasady i przepisy pięcioosobowej piłki nożnej halowej.</p> <p>18 Elementy techniki: odbicia i przyjęcia piłki, uderzenia, prowadzenie, zwody, drybling.</p> <p>19 Gra właściwa, sędziowanie.</p> <p>20 Organizacja rozgrywek.</p> <p>FITNESS:</p> <p>21 Doskonalenie poznanych kroków bazowych w aerobiku.</p> <p>22 Układ taneczny w grupie.</p> <p>23 Zumba – układ choreograficzny.</p> <p>24 Układy taneczne według inwencji uczniów</p> <p>25 Doskonalenie układów choreograficznych.</p> <p>26 Stretching - aktywne rozciąganie.</p> <p>27 UNIHOKEJ:</p> <p>28 Podania i przyjęcia piłeczki w biegu.</p> <p>29-30 Przyjęcie i podanie piłki we fragmentach gry. Unihokej- Gra szkolna.</p>	<p>Potrafi zachęcić rówieśników i członków rodziny do różnorodnych form rekreacji.</p> <p>Wiadomości:</p> <p>Zna podstawowe przepisy gier i zabaw rekreacyjnych, wyposażenie i sprzęt do gry, zasady sędziowania i bezpiecznej organizacji zawodów oraz systemy rozgrywek. Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.</p>
--	--	--